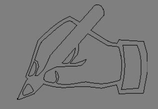
SLENDERTONE®
Bottom



United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
International: +353 94 902 9936



info@slendertone.com



Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

Part No: 2400-0334 Rev.:4 Date of Issue: 5/13



INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPLOI
GEBRAUCHSANWEISUNG
MANUAL DE USUARIO
GEBRUIKSAANWIJZINGEN
ISTRUZIONI PER L'USO
INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

www.slendertone.com

BIENVENUE

Toutes nos félicitations pour l'achat de votre SLENDERTONE BOTTOM. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant de l'utiliser.

SLENDERTONE BOTTOM est un short d'électrostimulation qui agit sur les muscles fessiers. Pratique et efficace, il s'enfile en quelques secondes et vous garantit des résultats dès 4 semaines.

Le SLENDERTONE BOTTOM utilise la technologie C.S.I. (Système d'Innervation Concentrée) exclusive et brevetée Slendertone. Cette technologie cliniquement prouvée permet de stimuler la totalité des muscles fessiers à chaque contraction et pas seulement ceux situés sous les électrodes. Un signal est envoyé aux muscles fessiers, via les nerfs moteurs, qui se contractent plus ou moins longtemps selon l'intensité sélectionnée.

Utilisez votre short BOTTOM 4 fois par semaine et, en seulement 4 semaines (cliniquement prouvé), obtenez :

- **Des muscles fessiers tonifiés et raffermis**
- **Des fesses sculptées et galbées**
- **Plus de confort dans les vêtements**

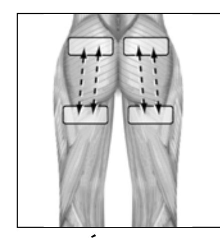
Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'utilisez SLENDERTONE BOTTOM dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

SLENDERTONE BOTTOM est un produit de tonification musculaire destiné à stimuler les muscles fessiers. Il peut également être utilisé sous surveillance médicale, pour la rééducation des muscles atrophiés.

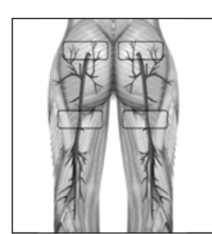
Si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez des questions n'hésitez pas à contacter notre service consommateur au :
France : 0810 347 450
International : +353 94 902 9936
Email : info@slendertone.com
www.slendertone.com

COMMENT FONCTIONNE LA TECHNOLOGIE DE STIMULATION MUSCULAIRE ?

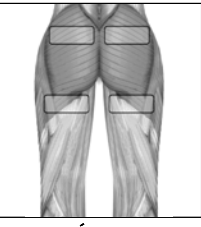
Le SLENDERTONE BOTTOM utilise la technologie de l'Electrostimulation Musculaire (EMS). Cette technologie est utilisée dans les hôpitaux et cliniques depuis plus de 50 ans. Ci dessous les schémas explicatifs de l'EMS.



Étape 1
Un léger signal est transmis au nerf sciatique et à ses ramifications.



Étape 2
Les signaux réveillent les nerfs qui commandent les muscles.



Étape 3
Les nerfs entraînent la contraction et le relâchement rythmés des muscles.

PRÉSENTATION DU SHORT BOTTOM

L'emballage contient les éléments suivants :



1. SLENDERTONE BOTTOM :
Votre short SLENDERTONE BOTTOM a été ergonomiquement conçu pour combiner stimulation et confort. Il épouse la forme des hanches et convient aux tailles allant du 34 au 40 (Taille : 61-81cm; Hanches : 81-97cm). Le short est équipée d'une poche permettant de ranger la télécommande lors de la séance.

2.Télécommande :
Votre télécommande transmet des signaux aux muscles afin de les stimuler. Il faut compter environ 3 heures pour une charge complète.

3. Lot de quatre électrodes adhésives :
Ces électrodes sont à placer correctement sur votre produit. Lorsque vous enfilez le SLENDERTONE BOTTOM , enlevez les protections des électrodes afin que celles-ci soient en contact avec la peau.

4. Chargeur de batterie :
Connectez la télécommande au chargeur de batterie et branchez-le à une prise. Veillez à utiliser uniquement le chargeur fourni par SLENDERTONE.

5. Documentation :
Deux manuels sont à votre disposition : un guide d'utilisation détaillé et un guide de démarrage rapide pour découvrir les fonctions de votre SLENDERTONE BOTTOM.

GARANTIE PRODUIT

Si votre télécommande souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE s'engage à la remplacer ou réparer l'unité ou les éléments défectueux sans aucun frais (heure de travail ou matériel) * si et seulement si :

- La télécommande a été utilisée pour ce à quoi elle a été conçue et conformément aux consignes de ce manuel.
- La télécommande n'a pas été branchée à une source d'alimentation inappropriée.
- La télécommande n'a pas été mal utilisée ou négligée.
- La télécommande n'a pas été modifiée ou réparée par une personne autre qu'un agent SLENDERTONE agréé.

Cette garantie vient compléter les obligations de garantie nationale existantes et n'affecte en rien vos droits statutaires en tant que consommateur.

* Ceci exclut les consommables (électrodes, batterie, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

COMMENT FONCTIONNE LA TÉLÉCOMMANDE

ÉCRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE

1. Bouton Marche/Arrêt (⏻)
Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre la télécommande. Vous pouvez également mettre votre programme de tonification en pause en appuyant brièvement sur ce bouton.

2. Augmentation de l'intensité de stimulation (▲)
Appuyez sur ces boutons et maintenez-les enfoncés pour augmenter l'intensité de l'exercice. Le bouton droit commande le côté droit de votre produit. Le bouton gauche commande le côté gauche.

3. Diminution de l'intensité de tonification (▼)
Appuyer sur ces boutons et maintenez-les enfoncés pour diminuer l'intensité de l'exercice des deux côtés du produit.

4. Bouton de programmation (P)
Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de tonification que vous souhaitez utiliser. Il existe 4 programmes qui vous seront détaillés ultérieurement (page 7).

5. Bouton d'information (i)
Appuyez sur ce bouton pour afficher les informations relatives à votre entraînement. Par exemple, vous obtiendrez des informations sur l'intensité maximale utilisée lors de la séance en cours ou de la précédente et le nombre de séances réalisées depuis le début.

ÉCRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE

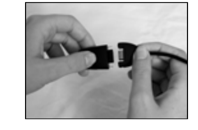
(50	Intensité de tonification pour le côté gauche du produit.
46)	Intensité de tonification pour le côté droit du produit.
10:08	Compte à rebours du temps restant pour la séance en cours. Sert également à afficher les messages d'erreur (voir page 8).
II	S'affiche lorsque la séance est en pause.
	Indique que le son est désactivé.
	Le verrouillage clavier est activé, vous ne pouvez pas changer accidentellement les niveaux d'intensité ou le programme.
⚠	Ce symbole indique un mauvais contact entre la télécommande et le produit ou entre les électrodes et la peau (voir page 9 pour plus de détails.
	Affiche le niveau de la batterie. L'icône « Batterie » clignote lorsqu'elle est faiblement chargée et doit être rechargée.
#	Nombre de séances réalisées.
4	Affiche le programme en cours d'exécution (1 à 4).
◯	Ce symbole s'affiche pendant chaque phase de contraction.
(92 87)	Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

AVANT DE COMMENCER

1. Branchez votre chargeur sur une prise puis raccordez la télécommande au chargeur (Fig. a). La télécommande est complètement chargée lorsque les trois barres de la batterie sont pleines.

REMARQUE : Utilisez uniquement le chargeur fourni par SLENDERTONE. Ne laissez pas la télécommande branchée au chargeur lorsque la batterie est pleine.

Fig. a



2. Posez le short sur une surface plane, avec les quatre rabats situés à l'arrière ouverts (Fig. b). Retirez les électrodes de leur emballage. Un côté de l'électrode présente un motif quadrillé, l'autre est complètement noir.

Fig. b



3. Retirez les protections du ***côté quadrillé*** des électrodes (Fig. c). Ne retirez pas encore les protections du ***côté noir*** des électrodes.

Fig. c



4. Placez le côté quadrillé de chacune des électrodes directement sur le picot métallique (Fig. d), sur chaque rabat.

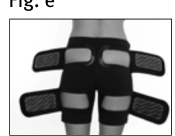
N.B. : Appuyer sur les électrodes (particulièrement au niveau des bords) pour une meilleure adhésion au textile.

Fig. d



5. Les électrodes doivent être en contact direct avec la peau ; il est donc conseillé de porter une culotte échancrée ou un string. Tout en laissant les 4 rabats ouverts, enfilez le short. Lorsqu'il est correctement positionné, les fenêtres doivent être placées telles qu'indiqué dans la Fig. e.

Fig. e



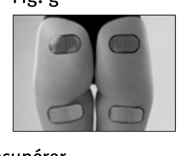
6. Retirez les protections situées sur le côté noir des électrodes supérieures (Fig. f), mais ne les jetez pas car vous en aurez besoin ultérieurement, et fermez les rabats. Assurez-vous que les électrodes sont en contact direct avec votre peau (rien ne doit se trouver entre la peau et les électrodes).

Fig. f



7. Retirez les protections situées sur le côté noir des électrodes inférieures et fermez les rabats. Ces électrodes doivent être placées sous les fesses (Fig. g).

Fig. g



REMARQUES :
- Repositionner le produit si besoin. Le positionnement du produit deviendra plus facile par la suite.
- Utilisez votre SLENDERTONE BOTTOM quand vous le désirez, chez vous ou même ailleurs. Pratique, utilisez la trousse de transport et emmenez-le au gré de vos déplacements. Raffermissez et sculptez vos fesses grâce à ce short d'électrostimulation.
- Pour obtenir un résultat optimal, il est recommandé de réaliser 4 séances par semaine. Toutefois, il n'est pas conseillé de faire plus d'une séance par jour de façon à permettre à vos muscles de récupérer.
- A un niveau d'intensité élevé, les positions debout ou allongée sont plus confortables.

VOTRE PREMIÈRE SÉANCE DE TONIFICATION

La tonification musculaire peut provoquer une sensation inhabituelle mais néanmoins agréable. Nous vous recommandons de rester assis(e) pendant la première séance afin de vous habituer progressivement à cette nouvelle sensation. Cela peut commencer par un chatouillement qui se transforme en une légère contraction musculaire quand l'intensité augmente. Les muscles fessiers se contractent et se relâchent. Suivez ces recommandations pour démarrer :

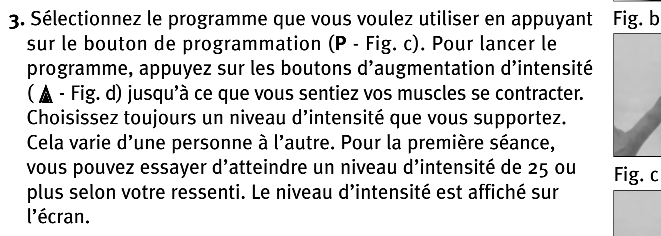


Fig. a



Fig. b



Fig. c



Fig. d



1. « Connectez » l'embout de la télécommande celui du short (Fig. a).

2. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt (⏻ - Fig. b) et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour allumer la télécommande.

3. Sélectionnez le programme que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton de programmation (**P** - Fig. c). Pour lancer le programme, appuyez sur les boutons d'augmentation d'intensité (▲ - Fig. d) jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles se contracter. Choisissez toujours un niveau d'intensité que vous supportez. Cela varie d'une personne à l'autre. Pour la première séance, vous pouvez essayer d'atteindre un niveau d'intensité de 25 ou plus selon votre ressenti. Le niveau d'intensité est affiché sur l'écran.

4. Augmenter progressivement l'intensité durant la séance si possible. Vous sentirez ainsi que les contractions musculaires s'intensifient. Souvenez-vous que plus vous faites travailler vos muscles et plus les résultats seront probants. Veillez néanmoins à ce que les stimulations restent agréables. La plage d'intensité de votre SLENDERTONE BOTTOM varie de 0 à 99.

POUR FAIRE UNE PAUSE AU COURS D'UNE SÉANCE

Si vous voulez faire une pause avant la fin de la séance, il vous suffit d'appuyer brièvement sur le bouton Marche/Arrêt. L'écran montre que la télécommande est en pause (‖). Pour reprendre la séance, appuyez de nouveau sur le bouton Marche/Arrêt. L'écran revient en mode normal.

5. La télécommande s'arrête automatiquement à la fin de chaque séance d'entraînement. Pour éteindre votre télécommande à tout moment pendant la séance, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes.

6. Pour enlever le short, ouvrez d'abord les rabats et remettez les protections sur les électrodes en place. Les électrodes doivent rester sur les rabats. Posez le produit sur une surface plane avec les électrodes orientées vers le haut et replacez les protections sur la face noire. Rangez votre SLENDERTONE BOTTOM en veillant à ce que les électrodes restent à plat et soient protégées jusqu'à la prochaine séance.
REMARQUE : Ne débranchez pas la télécommande du produit avant de l'avoir éteinte. Un message d'erreur pourrait apparaître à l'écran.

Bravo pour votre première séance de tonification !

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS AVEC SLENDERTONE BOTTOM ?

- Réglez l'intensité de tonification que vous souhaitez : plus vos muscles sont stimulés, plus les résultats seront probants. Cependant, la stimulation ne doit jamais devenir désagréable.
- Essayez d'augmenter votre intensité de tonification régulièrement sans pour autant utiliser la stimulation musculaire à outrance.
- SLENDERTONE BOTTOM dispose de 4 programmes de tonification présentés dans le tableau ci-dessous. Le programme 1 est automatiquement réglé lorsque vous allumez votre télécommande pour la première fois. Votre télécommande passera automatiquement d'un programme à un autre après un nombre de séances donné.

Nom du Programme	Durée de la Séance	Intensité d'Entraînement	Progression Automatique
Débutant	15:00	Faible	2 séances
Intermédiaire	20:00	Modérée	3 séances
Avancé	25:00	Modérée	5 séances
Expert	30:00	Forte	Infinie

Vous ne pouvez pas modifier un programme en cours de séance. Vous devez d'abord éteindre puis redémarrer la télécommande. Vous pouvez alors sélectionner un programme différent en appuyant sur le bouton de programmation.

PROGRAMME SUR 30 JOURS

Pour vous aider à optimiser les résultats, nous vous recommandons de suivre notre programme sur 30 jours. Utilisez votre produit 4 fois par semaine pendant 4 semaines et notez vos niveaux d'intensité maximale dans le journal (que vous trouverez à l'intérieur de la couverture arrière). Chaque semaine, vous disposez de trois jours de repos pour que vos muscles récupèrent. Le journal ci-dessous représente l'intensité de tonification d'une personne, notée au cours de tests scientifiques exécutés sur une période de 30 jours. Chaque case affiche l'intensité la plus élevée pendant chaque séance. Le niveau d'intensité varie en fonction des personnes.

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	(20 20)	Repos	(25 25)	Repos	(30 30)	Repos	(40 40)
2	Repos	(50 50)	(55 55)	Repos	(60 60)	Repos	(65 65)
3	Repos	(65 65)	(70 70)	Repos	(70 70)	Repos	(75 75)
4	Repos	(75 75)	(75 75)	Repos	(80 80)	Repos	(80 80)

Remplissez votre journal à chaque fois que vous terminez une séance. Placez-le de sorte à le consulter régulièrement. Il vous aidera à vous motiver pour atteindre votre objectif. Vous constaterez bientôt que vos muscles sont plus fermes et tonifiés.

PRENEZ SOIN DE VOS ÉLECTRODES

- Les électrodes sont destinées à l'utilisation d'une seule personne.
- Avant de les utiliser, assurez-vous que votre peau est propre, sans huiles, crèmes ou lotions en tout genre.
- La durée de vie et l'efficacité des électrodes dépend de l'utilisation, du rangement et de l'entretien fait par l'utilisateur. Cela dépend également du type de peau, de la durée, du nombre de séances et de l'intensité utilisée.
- Assurez-vous que vos mains sont propres avant de manipuler les électrodes. Vous devez éviter de toucher avec vos doigts la partie de l'électrode en contact avec la peau au moment de mettre et d'enlever le produit afin de ne pas y déposer de gras ou de saletés.
- Après utilisation, remettez les protections sur la partie noire des électrodes et rangez votre produit dans un endroit sec jusqu'à la prochaine utilisation.
- Les électrodes ont besoin d'être changées, toutes les 30 à 40 utilisations en moyenne, car au fur et à mesure elles s'usent et deviennent sèches au point de ne plus adhérer correctement à la peau.

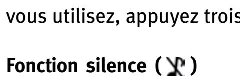
FONCTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Bouton d'information (i)
Appuyez sur le bouton d'information à tout moment pendant une séance pour afficher le niveau d'intensité maximale (Fig. a). Appuyez à deux reprises sur le bouton d'information pour afficher le nombre total de séances réalisées. Pour connaître le type de produit que vous utilisez, appuyez trois fois sur ce même bouton.

Fig. a

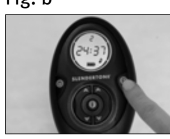


Fonction silence ( )



Si vous voulez interrompre les effets sonores de votre télécommande, appuyez sur le bouton de programmation et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes (Fig. b). La fonction silence reste active tant que vous ne la désactivez pas manuellement. Pour la désactiver, appuyez à nouveau sur le bouton de programmation pendant deux secondes.

Fig. b



Verrouillage télécommande ( )



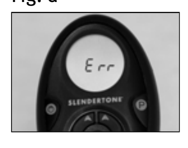
Si vous trouvez une intensité d'exercice qui vous convient, appuyez sur le bouton d'information et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour verrouiller l'intensité (Fig. c). Cette fonction reste active uniquement au cours de la séance pendant laquelle elle est utilisée. Si vous souhaitez augmenter l'intensité, désactiver la fonction de verrouillage de la télécommande en appuyant de nouveau sur le bouton d'information pendant deux secondes.

Fig. c



Messages d'erreur
Dans le cas peu probable où un problème se produirait, "Err" s'affiche sur l'écran de la télécommande (Fig. d). Si tel est le cas, vous devez éteindre la télécommande et la redémarrer. Elle devrait alors fonctionner correctement. Si le problème persiste, appelez notre service consommateur local pour obtenir de l'aide (page 2).

Fig. d



Charge de la batterie / Remplacement de la batterie
L'icône de « batterie » clignote à l'écran lorsqu'elle est faiblement chargée et doit être rechargée. Au bout d'un moment, vous remarquerez que la batterie n'alimente la télécommande que pour un nombre limité de séances, nécessitant une charge plus fréquente. Les batteries rechargeables ont en effet un nombre de cycles de charge limités et doivent être remplacées à terme.

Si vous devez remplacer la batterie rechargeable, retirez le bouchon en caoutchouc à l'arrière de la télécommande (Fig. e), dévissez la protection arrière et retirez-la. Remplacez la batterie usagée par une batterie neuve (Fig. f) et repositionnez la protection de la batterie. Vous pouvez acheter une nouvelle batterie auprès de SLENDERTONE via notre service consommateur.

Fig. e

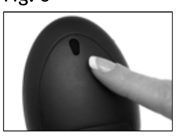


Fig. f



BON A SAVOIR

Problème	Cause Possible	Solution
L'écran n'affiche rien et la télécommande n'émet aucun signal	La batterie est faible	Rechargez la batterie
L'écran est allumé mais il n'y a aucun signal	La batterie est faible	Rechargez la batterie
Le symbole de la batterie clignote	La batterie est faible	Rechargez la batterie
Le symbole ⚠ apparaît sur l'écran*	La télécommande n'est pas bien connectée au produit	Assurez-vous que la téléc-ommande et le produit sont correctement raccordés
	Les protections des électrodes n'ont pas été enlevées	Retirez les protections plastiques des électrodes
	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neuves
	Les électrodes ne recouvrent pas complètement les pastilles métalliques	Veillez à ce que les électrodes recouvrent totalement les pastilles métalliques
Sensation désagréable sous les électrodes	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Veillez à ce que les électrodes soient bien en contact avec la peau
	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neuves
	Les électrodes ne recouvrent pas les pastilles métalliques	Veillez à ce que les électrodes recouvrent totalement les pastilles métalliques
	Trop de séances ont été faites à la suite	Il est recommandé de ne réaliser qu'une seule séance par zone et par jour
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité de stimulation est élevée	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour obtenir des électrodes neuves
	La batterie est faible	Rechargez la batterie
	Les électrodes sont mal positionnées	Voir la page 5 pour le positionnement recommandé des électrodes
	Les électrodes ne recouvrent pas les pastilles métalliques	Veillez à ce que les électrodes recouvrent totalement les pastilles métalliques
« Err » s'affiche à l'écran	Message d'erreur	Éteignez puis rallumez la télécommande. Elle devrait fonctionner correctement. Si le message d'erreur persiste, appelez notre service consommateur pour obtenir d'autres informations.

* Le symbole ⚠ apparaît toujours avec les indicateurs d'intensité droit et gauche. Si l'indicateur gauche s'affiche, cela révèle la présence d'un problème au niveau de l'une des électrodes de gauche ; si c'est le droit qui s'affiche, cela signale un problème au niveau d'une des électrodes de droite. Si les deux indicateurs s'affichent, cela indique la présence d'un problème au niveau des électrodes des deux cotés du produit.

QUESTIONS / REPONSES

Puis-je utiliser le SLENDERTONE BOTTOM après avoir accouché ?
- Oui, mais vous devez attendre un minimum de six semaines après l'accouchement et **consulter votre médecin** en premier lieu.
- Si vous avez subi une césarienne dans les trois derniers mois, consultez votre médecin avant d'utiliser le SLENDERTONE BOTTOM .

La stimulation n'est pas agréable. Que faire?
- Vérifiez que les électrodes sont correctement installées et qu'elles sont bien au contact de votre peau (voir page 5). Eteignez votre appareil et modifiez la position du produit si nécessaire.
- Vous pouvez également déposer quelques gouttes d'eau sur le côté noir des électrodes, mais en faisant attention à ne pas mettre d'eau sur la télécommande .
- Cela peut améliorer le confort de la stimulation musculaire. Mais assurez-vous que la télécommande est éteinte avant de le faire !

Ma peau est rouge après une séance. Pourquoi ?
- Il est tout à fait normal que quelques rougeurs apparaissent après une séance. Ceci est principalement dû à une augmentation du flux sanguin et elles devraient disparaître peu de temps après l'exercice. Ceci peut également provenir du produit ; il est trop serré. Portez-le uniquement pendant les séances.
- Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être sélectionné une intensité trop élevée. Si le problème persiste, il est préférable d'éteindre votre télécommande .

Puis-je utiliser SLENDERTONE BOTTOM pour tonifier les muscles après un manque d'exercice?
- SLENDERTONE BOTTOM peut également vous être utile pour vous soulager d'une blessure ou compenser une perte musculaire. Consultez votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre sur pied un programme de rééducation à l'aide du SLENDERTONE BOTTOM . Cela vous permettra d'améliorer votre force et de tonifier vos fessiers.

Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?
- Un triangle apparaît à l'écran. Attention, cela peut être aussi le signe d'un mauvais contact.
- Un signal faible, alors que la batterie est pleine, indique généralement que les électrodes sont usées et doivent être remplacées. Les électrodes n'adhèrent plus à la peau. Si le problème persiste, essayez d'utiliser l'appareil avec de nouvelles électrodes. Si le signal reste faible ou inconfortable, il vous faudra commander un nouveau chargeur.
- Les électrodes se changent toutes les 30 à 40 utilisations en moyenne. Vous pouvez vous les procurer via notre site Internet, notre service consommateur par correspondance, dans nos pharmacies partenaires, sur les sites Internet spécialisés ou encore chez nos revendeurs sportifs.

Est-ce que le SLENDERTONE BOTTOM peut provoquer des courbatures ?
- Comme pour tous les exercices physiques, on peut avoir des courbatures. Si c'est le cas, diminuez l'intensité de stimulation utilisée et espacez les séances. Comme l'exercice est plus intense en position assise, certaines personnes trouvent l'utilisation du SLENDERTONE BOTTOM plus agréable en position allongée.

Je sens bien les contractions d'un côté, mais pas de l'autre. Que dois-je faire ?
- Si un côté de votre corps ne reçoit pas de signal, interrompez l'exercice et procédez comme suit :

1. Vérifiez que les électrodes sont bien au contact de la peau.
2. Vérifiez que toutes les électrodes recouvrent complètement les pastilles métalliques. Si besoin repositionnez les électrodes et appuyez sur chaque rabat pour garantir un bon contact. Reprenez l'exercice.

Les électrodes n'adhèrent pas au produit alors qu'elles sont presque neuves. Que faire ?
- Veillez à ce que le ***côté quadrillé*** de chaque électrode soit toujours en contact avec le produit. Le ***côté noir*** des électrodes doit, quant à lui, toujours être en contact avec la peau. Appuyez correctement sur les bordures des électrodes pour que celles-ci adhèrent au produit, avant et après chaque séance.

Le signal reçu d'un côté semble différent de celui reçu de l'autre côté. Que dois-je faire ?
1. Si le signal est plus faible d'un côté, vous pouvez tout simplement utiliser le bouton d'intensité correspondant à ce côté pour accroître l'intensité de l'exercice.
2. Assurez-vous que toutes les électrodes sont correctement positionnées (voir page 5).
3. Appuyez sur les rabats pour garantir le contact.

Je ressens une sensation désagréable dans le dos. Que dois-je faire ?
- Si vous ressentez des picotements dans le bas du dos, c'est que les électrodes supérieures sont trop hautes et doivent être placées légèrement plus bas. Les électrodes supérieures doivent être placées en haut des fesses (voir page 5).

J'ai atteint une intensité de 99 mais aimerais obtenir une contraction plus importante. Que dois-je faire ?
- Pour créer une contraction plus intense sur les fesses, utilisez votre SLENDERTONE BOTTOM assis. Pour les niveaux d'intensité élevés, les positions debout ou allongée sont plus confortables.

Je ressens un fourmillement dans les jambes. Est-ce normal ?
- Oui. Votre SLENDERTONE BOTTOM stimule les nerfs qui commandent vos muscles. La stimulation du nerf sciatique peut provoquer une sensation de fourmillement dans la jambe. Interrompez la séance si cela devient désagréable.

Les performances de la pile se sont sensiblement dégradées.
- Après une longue période, vous pouvez remarquer une dégradation des performances de la pile de votre télécommande. Vous devrez alors racheter une pile rechargeable. Les piles rechargeables neuves peuvent être achetées en contactant le service consommateur de SLENDERTONE ou en vous rendant sur www.slendertone.com.

MISES EN GARDE

Le SLENDERTONE BOTTOM convient à tous. Toutefois, comme pour toute pratique sportive, il convient de prendre quelques précautions. Nous vous conseillons donc de toujours suivre les recommandations ci-dessous et de lire le mode d'emploi avant de commencer à utiliser l'appareil.

Ne l'utilisez pas si :
- Vous avez un implant électronique (stimulateur cardiaque ou défibrillateur par ex.) ou souffrez d'un quelconque problème cardiaque.
- Vous êtes enceinte.
- Vous souffrez de cancer, de crises d'épilepsie ou êtes suivi(e) pour un dysfonctionnement cognitif.
- La télécommande se trouve à proximité (1 m par ex.) d'équipements médicaux à ondes courtes ou micro-ondes.
- Vous êtes branché à un équipement chirurgical à haute fréquence.
- Le port de l'appareil sollicite des zones où sont généralement administrés des médicaments par injection (court ou long terme) comme un traitement aux hormones.

Avant d'utiliser votre SLENDERTONE BOTTOM, veuillez attendre :
- Au moins six semaines après un accouchement (n'oubliez pas de consulter votre médecin au préalable).
- Un mois après l'installation d'un instrument contraceptif (un stérilet, par ex.).
- Au moins trois mois après une césarienne (n'oubliez pas de consulter votre médecin au préalable).
- La fin du pic de menstruation.

Demandez l'autorisation à votre médecin ou kinésithérapeute avant d'utiliser le produit si :
- Vous souhaitez utiliser SLENDERTONE BOTTOM et souffrez de mal de dos. Veillez également à ne pas utiliser un niveau d'intensité trop élevé.
- Vous avez des blessures importantes ou souffrez de maladies non mentionnées dans ce manuel.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous prenez de l'insuline pour le diabète.
- Vous souhaitez utiliser le produit avec un jeune enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil au sein d'un programme de rééducation.

Au moment de poser les électrodes et d'utiliser le produit, rappelez-vous de :
- Placer les électrodes et le produit uniquement comme indiqué dans ce manuel.
- Eviter de placer les électrodes ou le produit sur le front, sur les parties génitales, autour du cou ou du coeur (une électrode sur le thorax et un autre dans le dos, par ex.) D'autres produits sont disponibles pour faire travailler d'autres parties du corps. Votre revendeur vous fournira tous les conseils nécessaires.
- L'application des électrodes près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- Eviter le contact avec les cicatrices récentes, une inflammation ou une écorchure de la peau, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou un autre problème vasculaire (varices, par ex.).
- Eviter les zones à blessures ou à mouvements réduits (fractures ou foulures, par ex.).
- Eviter de placer les électrodes directement sur des implants en métal. Essayez plutôt de les placer sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables éventuels :
- Un nombre réduit de personnes a souffert de réactions cutanées isolées suite à l'utilisation d'appareils de stimulation : allergies, rougeurs persistantes et acné.
- Très rarement, les utilisateurs qui se servent pour la première fois de l'EMS ont souffert de malaise ou d'évanouissement. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué aux sensations. Pour les niveaux d'intensité élevés, les positions debout ou allongée sont plus confortables.

Pour remplacer les électrodes au cours d'une séance :
- Mettez toujours le programme en pause si vous êtes en train d'utiliser l'appareil ; détachez le produit puis remettez-le une fois les électrodes changées et remises en place.

Après une séance énergique ou en cas de fatigue :
- Utilisez toujours une intensité plus faible pour éviter de fatiguer encore plus les muscles.

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur autorisé si :
- Votre télécommande ne fonctionne pas correctement. En attendant, ne l'utilisez pas.
- Vous souffrez d'irritations, de réactions cutanées, d'hypersensibilité ou toute autre réaction indésirable. Notez toutefois que quelques rougeurs peuvent apparaître sous le produit pendant et quelques minutes après une séance.

Remarque :
- Aucune gêne particulière ne devrait résulter d'une utilisation de l'appareil telle que préconisée dans ce manuel.

Important :
- Conservez votre télécommande hors de portée des enfants.
- Les pastilles métalliques et les électrodes ne doivent pas être en contact avec d'autres objets que ceux prévus.
- N'utilisez jamais votre télécommande en même temps qu'un autre appareil transférant un courant électrique dans le corps (autre stimulateur musculaire, par ex.).
- Arrêtez votre télécommande si vous sentez des défaillances ou des faiblesses. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- Ne touchez jamais les électrodes ou les pastilles métalliques si l'appareil est allumé.
- Evitez de l'utiliser en conduisant, en faisant du jogging en zone urbaine, en faisant fonctionner des machines ou en faisant du vélo.
- Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut procurer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer avec de faibles niveaux d'intensité afin de vous familiariser avec cette sensation. Une fois habitué(e), vous pourrez progressivement adapter l'intensité à votre rythme.
- Pour des questions d'hygiène cet appareil est destiné à une seule personne. Ne partagez votre produit avec personne.
- Ne surestimez pas vos capacités. Adaptez les séances à vos possibilités.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec le produit.
- Bien qu'il soit conforme aux exigences CEM, cet appareil peut malgré tout interférer avec un équipement plus sensible. Le cas échéant, déplacez-le ou éteignez-le.
- Assurez-vous que le chargeur/l'alimentation sont en permanence placés de manière à pouvoir les débrancher facilement de la prise.
- Pour isoler cet équipement du secteur, la fiche du chargeur/de l'alimentation doit être retirée de la prise.

N.B. : Si vous avez un quelconque doute concernant l'utilisation du SLENDERTONE BOTTOM, veuillez consulter votre médecin au préalable.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Entretien de l'appareil
Votre appareil ne doit pas être mouillé ou laissé au contact d 'une source de chaleur. Nettoyez-le régulièrement avec un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, d'aérosols ou de solvants puissants.

Il n'est pas nécessaire d'ouvrir la télécommande pour son entretien.

Consultez notre service consommateur local pour tout renseignement. Si votre télécommande est endommagée, vous ne devez pas l'utiliser. Les réparations, services et modifications doivent uniquement être effectués par une personne qualifiée et autorisée par SLENDERTONE.

IMPORTANT : Utiliser exclusivement les batteries rechargeables 3,6 V cc NiMH avec la télécommande de votre BOTTOM. Vous pouvez vous en procurer via le service consommateur de SLENDERTONE ou sur notre site internet www.slendertone.com.

Que faire des batteries et des électrodes usées ?
Ne brûler jamais les batteries ou les électrodes usées. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour le recyclage de ce type d'objets.

REMARQUES :
- Le signal augmente petit à petit pour atteindre le niveau d'intensité maximum au début de la phase de contraction (augmentation progressive) puis diminue petit à petit pour s'arrêter au début de la phase de relâchement (diminution progressive). Lorsque le symbole ⚠ apparaît, la stimulation est considérablement réduite voire arrêtée.
- Selon les lois établies à l'intérieur de chaque état membre, les tests de sécurité de l'appareil doivent être effectués tous les deux ans.
- Selon la loi française, les tests de sécurité doivent être effectués tous les deux ans par un service de test agréé.

Accessoires
Vous pouvez vous les procurer via le site internet www.slendertone.com. Vous devez utiliser uniquement les accessoires SLENDERTONE avec le chargeur SLENDERTONE ou la télécommande SLENDERTONE (type 390). Les électrodes d'autres marques ne sont pas compatibles avec les produits SLENDERTONE et compromettraient votre sécurité.

Produit SLENDERTONE BOTTOM (E:30)
Électrodes SLENDERTONE BOTTOM : • 4 grandes électrodes (Type 716)
Extension de ceinture SLENDERTONE

Pile (3,6V, NiMH)
Chargeur de batterie (L'UE - 2504-0303)
Chargeur de batterie (USA/Japon - 2504-0302)
Le chargeur est conforme à la norme EN 60950. Entrée : tension nominale de 100 à 240 V, fréquence de 50 à 60 Hz, courant de 125 mA. N'utilisez aucun autre chargeur ni aucune autre source d'alimentation.

Type de produit : 396

Usage prévu : Electrostimulateur musculaire

Classification : Équipement à alimentation interne, chargeur de catégorie II, pièces appliquées de type BF.

Forme d'ondes : Forme d'onde biphasée symétrique lorsqu'elle est mesurée sur une charge résistante.

Caractéristiques environnementales :
En fonctionnement : Plage de température : 0 à 35°C
Humidité : de 20 à 65 % HR
Transport et Stockage : Plage de température : 0 à 35°C
Humidité : de 20 à 85 % HR

Description des symboles de l'appareil :
Un certain nombre d'indications techniques figurent sur votre appareil. Leur signification est la suivante :


L'appareil et la télécommande sont fabriqués pour notre Groupe Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

La télécommande utilise une batterie de 3,6 volts (NiMH) cc. indiquée par le symbole : ⎓

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions par seconde transmises par l'appareil. Cette fréquence est mesurée en hertz (Hz).

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximum pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximum pour chaque canal.


Ce symbole signifie "Attention, reportez-vous à la documentation ci-jointe".


Ce symbole représente les pièces appliquées de type BF (électrodes).



Ce symbole présent sur votre appareil SLENDERTONE sert à indiquer que l'appareil répond aux exigences de la directive européenne relative aux appareils médicaux (93/42/CEE). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE).



Certifié conforme aux standards
UL STD 60601-1 et CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN correspond au "numéro de série". Le numéro de série de l'appareil est indiqué au dos de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "R" correspondant à 2012, "S" à 2013, etc.

Le numéro de lot du produit est indiqué sur son emballage par le nombre correspondant au symbole LOT .

Intensité/tension nominales de sortie : E :30

Paramètre	**500Ω**	**1KΩ**	**1K5Ω**
Sortie RMSV	6.3V	11.2V	13V
Sortie RMSA	12.6mA	11.2mA	8.6mA
Fréquence de sortie	50Hz	50Hz	50Hz
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	250-350μs	250-350μs	250-350μs
Largeur d'impulsion négative :	250-350μs	250-350μs	250-350μs
Intervalle d'interphase :	100 μs	100 μs	100 μs

Attention : Cette télécommande peut émettre des courants de plus de 2 mA/cm² si elle est utilisée avec des électrodes non appropriées.


Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas le jeter avec les déchets ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électroniques.

Certains matériaux du produit peuvent être réutilisés si vous les déposez dans un point de recyclage. En réutilisant certaines pièces ou matières premières des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Veuillez contactez vos autorités locales pour toute information supplémentaire sur les points de collecte dans votre région.

Les appareils électroniques et électriques usés peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement. Le fait de ne pas les jeter au bon endroit peut entraîner l'accumulation de toxines dans l'air, l'eau et le sol et peut s'avérer toxique pour l'homme.

ENTRETIEN DU PRODUIT

Vous pouvez laver le produit mais vous devez tout d'abord veiller à retirer la télécommande et les électrodes. Pour le laver, respectez bien les instructions sur l'étiquette.


Lavez toujours votre produit à la main et à l'eau tiède. Ne le tordez jamais pour l'essorer. De même, ne lavez jamais votre produit à la machine car cela abîmerait les fils et les composants internes.



N'utilisez jamais d'eau de javel pour laver votre produit.



Ne laver jamais votre produit à sec.


Ne mettez jamais votre produit au sèche-linge. Mettez-le à sécher à plat. Ne le posez jamais sur une surface chaude (un radiateur par exemple) car il contient des éléments en plastique. Vérifiez que le produit est complètement sec avant de le réutiliser.


Ne repassez jamais votre produit.

CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT DE LA BATTERIE

Votre télécommande est alimentée par une batterie rechargeable. Une batterie neuve n'atteindra ses performances optimales qu'après avoir effectué un cycle complet de charge de deux ou trois heures. Bien que la batterie puisse être chargée et déchargée des centaines de fois, sa durée de vie est limitée. Pour garantir des performances optimales de votre batterie, vous devez utiliser votre appareil régulièrement (par exemple : une séance 1 fois par jour, 5 jours par semaine).

Si une batterie de rechange est utilisée pour la première fois ou si la batterie n'a pas été utilisée pendant une période prolongée, il peut s'avérer nécessaire de déconnecter et reconnecter la télécommande avant de la recharger.

Débranchez le chargeur lorsqu'il n'est pas utilisé. Déconnectez l'appareil du chargeur aussitôt après la fin de charge, les surcharges pouvant réduire la durée de vie de la batterie. Si elle n'est pas utilisée, une batterie entièrement chargée peut, à terme, perdre sa charge.

Si la batterie est complètement déchargée, plusieurs minutes peuvent être nécessaires avant que l'indicateur de charge n'apparaisse sur l'écran. Utilisez la batterie uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez jamais un chargeur ou une batterie endommagé(e).

Ne laissez pas une batterie dans des endroits chauds ou froids, tels qu'une voiture fermée en été ou en hiver, sous peine de réduire la capacité et la durée de vie de la batterie. Essayez toujours de conserver la batterie à des températures comprises entre 15 °C et 25 °C (59 °F et 77 °F). Un appareil dont la batterie est chaude ou froide peut ne pas fonctionner temporairement, même si la batterie est entièrement chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement limitées à des températures fortement négatives. Ne jetez pas les batteries au feu, pour éviter les risques d'explosion. Il existe également un risque d'explosion si les batteries ont subi des dommages. Jetez les batteries conformément à la réglementation locale. Recyclez les batteries, dans la mesure du possible. Ne les jetez pas avec les ordures ménagères.

PROGRAMME SUR 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							